

О В ГОСТИНОЙ АИСТЁНКА КЛИМКИ ШНШШШШМ

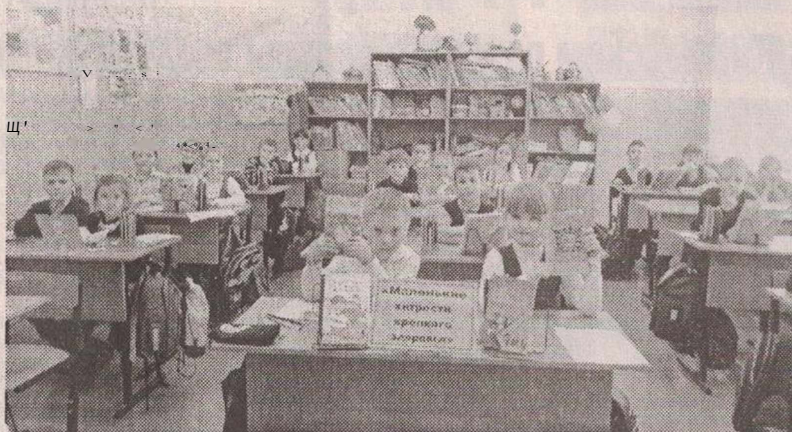
«Маленькие хитрости крепкого здоровья»

Всем известно, что здоровье — это первое богатство. И никакие дорогие вещи, ценные приобретения не заменят человеку его. Русская поговорка гласит: «Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял — много потерял, здоровье потерял — всё потерял!»

Человек — сам творец своего здоровья. И кто, как не взрослые научат детей с раннего возраста осознанно относиться к своему здоровью.

4 февраля в 1в классе Климовской средней общеобразовательной школы №1 (преподаватель Лапчинская Е.А.) прошло заседание экологической гостиной аистёнка Климки «Маленькие хитрости крепкого здоровья».

Библиотекарь рассказала ребятам о маленьких хитростях крепкого здоровья, о четырёх правилах, которые необходимо обязательно выполнять. Первоклассники узнали, что надо соблюдать гигиену, правильно питаться, соблюдать режим дня и быть физически активными.



Дети обсудили значимость соблюдения режима дня и сделали вывод, что беспорядочный образ жизни истощает силы человека, мешает ему добиться поставленных целей. Одним из ключевых аспектов здорового образа жизни является физическая активность: она делает человека физически привлекательным, существенно улучшает его здоровье, помогает справиться со стрессами.

Ребята с удовольствием приняли участие в играх: «Это я!», «По-

лезные, не полезные», отгадывали загадки о режиме дня, о спорте.

В завершение мероприятия библиотекарь сделала обзор книг о правильном питании, о том, какие можно делать упражнения для поддержания физической формы и многие другие.

Мероприятие прошло с соблюдением мер санитарной безопасности.

Н. ЗЕЛЕНСКАЯ,
библиотекарь Климовской
детской библиотеки